**一 周 带 量 食 谱 2023.2.27——2023.3.3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **星 期** | **早 点** | **午 餐** | **午 点** | **膳食量（单位：克）** |
| **荤菜** | **蔬菜** | **豆制品** | **粮食** | **其他** |
| **一** | 牛奶各色糕点 | 糖醋排骨莴苣炒鱼豆腐菠菜木耳汤 | 菜末烂面水 果 | 排骨：70g鱼豆腐：20g | 菠菜：45g 莴苣：60g 木耳：1g |  | 米：60g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 肉米炖鸡蛋胡萝卜青椒炒腰花，白菜面筋汤 | 七彩疙瘩汤 水 果 | 肉米：20g腰花：30g鸡蛋：30g  | 胡萝卜：45g青菜：10g白菜：30g青椒：15g |  | 米：60g油面筋：2g 面疙瘩：50g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 红烧面筋菜肉咸饭荠菜鸡蛋汤 | 燕麦粥水 果 | 肉米：40g鸡蛋：10g咸肉：10g | 青菜：35g 荠菜：30g胡萝卜：15g 花生：5g  | 水面筋：30g | 米：60g燕麦：5g点心米：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 蜜汁狮子头炒西蓝花金针菇肥牛汤 | 玉米糊刀切包 水 果 | 肉米：40g肥牛：20g | 金针菇：25g西蓝花：60g  |  | 米：60g刀切包：20g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 可乐鸡翅香干西芹炒里脊生菜汤 | 烧 麦水 果 | 鸡翅：40g里脊肉：20g | 西芹：50g 生菜：40g |  | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |